

**MANAJEMEN DIRI MAHASISWA YANG AKTIF  
BERORGANISASI**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I  
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

**Oleh :**

**ERMA DAMAYANTI**

**F100140219**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**MANAJEMEN DIRI MAHASISWA YANG AKTIF BERORGANISASI**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh:

**ERMA DAMAYANTI**

**F.100140219**

**Telah diperiksa dan disetujui oleh :**

**Dosen Pembimbing**



**Wisnu Sri Hertinjung S.Psi, M.Psi., Psi**

**NIK.877/0611047601**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**MANAJEMEN DIRI MAHASISWA YANG AKTIF BERORGANISASI**

**OLEH:**

**ERMA DAMAYANTI**

**F.100140219**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Senin, 11 Februari 2019  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji :**

1. **Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
( Ketua Dewan Penguji )
2. **Susatyo Yuwono., S.Psi., M.Si., Psikolog**  
( Anggota I Dewan Penguji )
3. **Dra. Partini, M.Si, Psikolog**  
( Anggota II Dewan Penguji )









**Dekan,**

**(Susatyo Yuwono., S.Psi., M.Si., Psikolog)**

**NIK.838/0624067301**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis di acu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Adapun kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggung jawabkan.

Surakarta, 11 Februari 2019

Penulis



ERMA DAMAYANTI

F.100140219

## **MANAJEMEN DIRI MAHASISWA YANG AKTIF BERORGANISASI**

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami & mendeskripsikan manajemen diri mahasiswa yang aktif organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta serta faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri. Metode penelitian yang digunakan yaitu kualitatif fenomenologi yang datanya dikumpulkan melalui wawancara. Data diperoleh dari 6 informan dengan kriteria mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, anggota aktif organisasi minimal 2 periode, memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 3.50, dan bersedia menjadi informan dengan mengisi lembar informed consent. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa organisasi yang berprestasi mengelola waktunya dengan membuat jadwal kegiatan serta membagi waktu sama rata antara kegiatan kuliah, kegiatan organisasi dan kegiatan lainnya. Mereka mengarahkan dirinya semaksimal mungkin untuk meraih prestasi dengan cara bersikap efektif dan efisien, dimana mereka mampu mengerjakan tugas-tugas dengan fokus kapanpun dan dimanapun. Cara mengerjakan tugas yaitu dengan membuat time table, mengerjakan sedikit demi sedikit, fokus pada satu tugas, dan mengerjakan dengan deadline paling dekat. Mereka mengelola energinya dan menjaga kesehatan dengan cara makan teratur, olah raga dan istirahat dengan cukup. Saat merasa lelah dan bosan dengan rutinitas, mereka mampu mempertegas dan memotivasi dirinya agar kembali semangat. Mahasiswa yang aktif organisasi dan berprestasi juga mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan organisasi, keluarga, dan pribadi. Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen diri terbagi menjadi faktor eksternal dan internal. Faktor internal meliputi bagaimana seseorang dapat menyelesaikan aktivitasnya dengan penuh tanggung jawab, pengorganisasian diri, pengendalian diri, konsep diri, ketrampilan, kesehatan, dan motivasi dalam diri. Motivasi itu sendiri terdiri dari motivasi untuk berprestasi, memiliki banyak pengalaman, mengembangkan diri serta bermanfaat bagi orang lain. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi manajemen diri yaitu dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman.

**Kata kunci:** manajemen diri, mahasiswa organisasi

### **Abstract**

The purpose of this study is to understand & describe self-management of students who are active in organizational in the Faculty of Psychology in University of Muhammadiyah Surakarta as well as the factors that influence self-management. The research method used was qualitative phenomenology whose data was collected through interviews. Data were obtained from 6 informants with the criteria of active students of the Faculty of Psychology in University of Muhammadiyah Surakarta, active members of an organization for at least 2 periods, having a minimum grade point average (GPA) of 3.50, and willing to

become informants by filling out an informed consent sheet. The results of this study indicate that students of organization that perform well manage their time by making an activity schedule and dividing time equally between college activities, organizational activities and other activities. They direct themselves as much as possible to achieve achievements by being effective and efficient, where they are able to do tasks with a focus whenever and wherever. The way to do the task is by creating a time table, doing things little by little, focusing on one task, and working with the closest deadlines. They manage their energy and maintain health by eating regularly, exercising and taking enough rest. When they feel tired and bored with their routines, they are able to reinforce and motivate themselves to get excited. Students who are active in organization and have a good grade are also able to maintain a balance between organization, family and personal life. Factors that influence self-management are divided into external and internal factors. Internal factors include how one can complete his activities with full responsibility, self-organizing, self-control, self-concept, skills, health, and motivation within oneself. Motivation itself consists of motivation to achieve, have a lot of experience, develop themselves and benefit others. While external factors include social support that comes from family and friends.

**Keywords:** self management, student organization

## **1. PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi. Masa mahasiswa meliputi rentang usia 18 atau 19 tahun sampai usia 24 atau 25 tahun (Winkel & Hastuti, 2004). Pada dasarnya mahasiswa memiliki keunikan tersendiri jika dibandingkan dengan siswa sekolah yang menempuh pendidikan tingkat SD, SMP, ataupun SMA (Pendidikan Dasar & Menengah). Pada jenjang sekolah kita tidak mengenal istilah-istilah seperti Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), Satuan Kredit Semester (SKS), skripsi, dosen dan jam kuliah yang relatif singkat. Kehidupan di kampus bisa dikatakan individual karena pastinya jadwal kuliah akan berbeda-beda antar teman, belum lagi jika mahasiswa tersebut mengikuti organisasi. Mahasiswa yang mengikuti organisasi akan lebih sibuk karena selain kuliah mereka juga harus melaksanakan program kerja yang telah disusun dalam organisasinya.

Adanya organisasi dalam kampus menjadikan mahasiswa memiliki kemampuan di luar akademik yaitu ketrampilan atau *softskill*. Saat ini kemampuan akademik atau intelektual belum bisa menjamin seseorang dapat meraih sebuah

kesuksesan dikarenakan kemampuan intelektual atau *hardskill* hanya menyumbangkan 20% dari pencapaian keberhasilan dan prestasi seseorang. Sementara 80% sisanya didapatkan dari kemampuan ketrampilan atau *softskill* (Gusti, 2008). Organisasi juga dibutuhkan karena tugas mahasiswa tidak hanya belajar dan sibuk dengan tugas-tugas, melainkan juga membumi ke masyarakat (Dzil & Harta, 2012). Selain itu juga memberikan kesempatan untuk bertemu dengan banyak orang hebat (Damayanti, 2016). Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sendiri terdapat beberapa organisasi mahasiswa yaitu BEM, DPM, IMM. Kemudian dibawah naungan BEM terdapat Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yaitu Teater Lugu, Suof, Psychopala, Psyche dan Al-Qolam.

Bukan hal yang mudah menjadi mahasiswa yang aktif dalam organisasi, karena mereka harus bisa mengelola waktu dengan efisien dan memiliki energi yang lebih banyak. Mereka memiliki peran ganda sebagai mahasiswa dan juga sebagai aktivis organisasi yang dituntut untuk dapat mengatur waktu yang dimiliki supaya dapat menghadapi tugas-tugas kuliah maupun kegiatan dalam organisasi (Caesari, Listiara, & Ariati, 2013). Banyak tuntutan tanggung jawab dari kewajiban yang harus dihadapi dan dijalankan oleh mahasiswa dalam aktivitas perkuliahan seperti kewajiban dalam mengerjakan tugas-tugas akademis dan mengembangkan potensi kemahasiswaannya melalui kegiatan-kegiatan positif di luar jam akademik perkuliahan (Ardini, 2017). Dengan demikian kemampuan manajemen diri sangat diperlukan untuk mahasiswa aktivis organisasi.

Mengikuti organisasi bukan berarti mengesampingkan akademik, namun justru dapat meningkatkan prestasi akademik. Pada hari Rabu tanggal 27 Oktober peneliti melakukan wawancara dengan salah satu ketua organisasi mahasiswa atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di Fakultas Psikologi UMS. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa organisasi tingkat fakultas juga memiliki banyak prestasi di bidang akademik maupun non akademik. Seperti mengisi undangan pentas tari tingkat Jawa Tengah, Olimpiade APSI PTM cabang *Psycho-debate*, Oimpiade Psikologi Indonesia cabang: *psychovoice*, *psychoclimb*, *psycho-futsal* dan *psycho-poster* serta masih banyak lainnya. Selain itu mahasiswa

yang aktif organisasi juga banyak yang menjadi asisten dosen mata kuliah praktikum. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi juga mampu berprestasi.

Mereka yang mampu menyelesaikan studinya dengan baik bahkan mendapatkan prestasi disebabkan karena mereka memiliki manajemen diri yang baik. Manajemen diri adalah ketika seseorang mampu mengendalikan dirinya baik secara kognitif, afektif maupun konatif untuk mencapai tujuannya. Dengan demikian mereka yang mampu memanajemen dirinya dan mengatur waktunya antara tanggung jawab terhadap organisasi, tanggung jawab sebagai mahasiswa yaitu kuliah dan kegiatan lainnya akan menjadikan dirinya mahasiswa yang mampu berprestasi di dalam hal akademik sekaligus aktif dalam suatu organisasi.

Manajemen diri ini pernah diteliti oleh Khoiratunnisaa(2016) manajemen diri yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja, kuliah dan organisasi yaitu dengan menyusun jadwal kegiatan sehingga dapat melaksanakan kegiatannya dengan baik. Dengan begitu maka mahasiswa dapat melakukan semua kegiatannya sesuai skala prioritas tanpa mengorbankan salah satu kegiatannya. Bentuk manajemen diri lainnya yaitu dengan mensugesti diri sendiri. Ketika seorang mahasiswa merasa sudah lelah menjalani segala rutinitasnya maka akan mampu memotivasi dirinya sendiri agar tidak mudah menyerah.

Menurut Gie (2000) *self management* (manajemen diri) merupakan usaha mendorong diri sendiri untuk maju dan menjadi lebih baik, mengatur semua elemen kepribadian, mengontrol kemampuan diri. Selanjutnya, Gie mengemukakan bahwa *self management* untuk individu mencakup minimal 4 bentuk perbuatan yang meliputi: 1) pendorong diri (*self motivation*); 2) penyusun diri (*self organization*); 3) pengendalian diri (*self control*); 4) pengembangan diri (*self development*). Sedangkan manajemen diri menurut Prijosaksono(2001) atau yang bisa juga disebut dengan pengaturan diri merupakan kemampuan untuk memonitor dan mengendalikan pikiran, perilaku serta perasaan diri sendiri yang dimiliki oleh individu guna mencapai sebuah tujuan. Tujuan yang dimaksudkan dalam hal ini adalah untuk belajar (Adicondro & Purnamasari, 2011). Dalam mencapai tujuan belajar tersebut maka dibutuhkan manajemen diri yang baik,



khususnya pada pelajaran yang termasuk sukar serta membutuhkan analisis yang tinggi. Sehingga peran manajemen diri sangat penting untuk supaya dapat menetapkan tujuan pencapaian, mengatur, merencanakan, serta mengarahkan diri sendiri untuk meraih prestasi semaksimal mungkin (Amir, 2008).

Aspek-aspek manajemen diri menurut Keenan (1995) meliputi 1) mempertahankan keseimbangan hidup; 2) memahami diri sendiri; 3) bersikap efektif; 4) memegang kepemimpinan; 5) bergaul dengan orang lain; 6) hidup secara positif. Gie (1996) berpendapat bahwa ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi manajemen diri. Faktor pertama yaitu motivasi diri yang merupakan suatu dorongan psikologis yang timbul dari dalam diri yang merangsang individu untuk melakukan suatu hal dalam rangka untuk mencapai tujuan yang sudah diharapkan. Faktor kedua yaitu pengorganisasian diri yang merupakan sebuah pengaturan yang baik terhadap pikiran, waktu, energi, tempat, benda dan sumber daya lainnya. Faktor ketiga adalah pengendalian diri yaitu berbagai usaha yang dilakukan individu untuk menetapkan niat, meminimalisir kesegaran, memacu semangat dan mencurahkan energi untuk melaksanakan tugas-tugas yang menjadi kewajibannya guna mencapai tujuan yang diinginkan.

Manajemen diri adalah ketika seseorang mampu mengendalikan dirinya baik secara kognitif, afektif maupun konatif untuk mencapai tujuannya. Memanajemen diri secara kognitif maka mahasiswa harus mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang dimiliki dengan maksimal. Mahasiswa harus dapat mengerjakan tugas kapanpun seperti jeda jam kuliah, di sela-sela kegiatan organisasi dan malam hari setelah selesai semua kegiatan dan juga dapat mengerjakan dimanapun tempatnya seperti di kampus, sekretariat organisasi, perpustakaan maupun di rumah. Dengan demikian tugas-tugas selesai sesuai dengan *deadline* yang ada.

Secara afektif, mahasiswa memanajemen dirinya dengan memiliki motivasi dalam dirinya agar dapat mencapai tujuan, berprestasi baik akademik maupun non akademik dan mengembangkan diri. Selain itu mahasiswa harus mampu mengendalikan dirinya agar terhindar dari hal-hal negatif dan tetap fokus pada tujuannya. Kemudian secara konatif, mahasiswa harus mengelola energinya

agar dapat melakukan segala kegiatan yang dimiliki mulai dari kegiatan kuliah hingga kegiatan organisasi. Oleh karena itu mahasiswa harus selalu menjaga kesehatan dengan menjaga pola makan, istirahat cukup dan olah raga agar memiliki fisik yang sehat sehingga mampu melakukan kegiatan dari pagi hingga malam.

Berdasar realita diatas maka muncul permasalahan yaitu bagaimana mahasiswa yang aktif berorganisasi dapat memanajemen dirinya baik secara pikiran, perasaan dan perilakunya agar dapat menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa yang harus kuliah dan menjalankan tanggung jawab di organisasi. Penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami & mendeskripsikan manajemen diri pada mahasiswa organisasi berprestasi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan uraian diatas muncul pertanyaan penelitian yaitu: 1.) Bagaimana manajemen diri mahasiswa organisasi yang berprestasi ? 2.) Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi manajemen diri pada mahasiswa organisasi yang bisa berprestasi ?

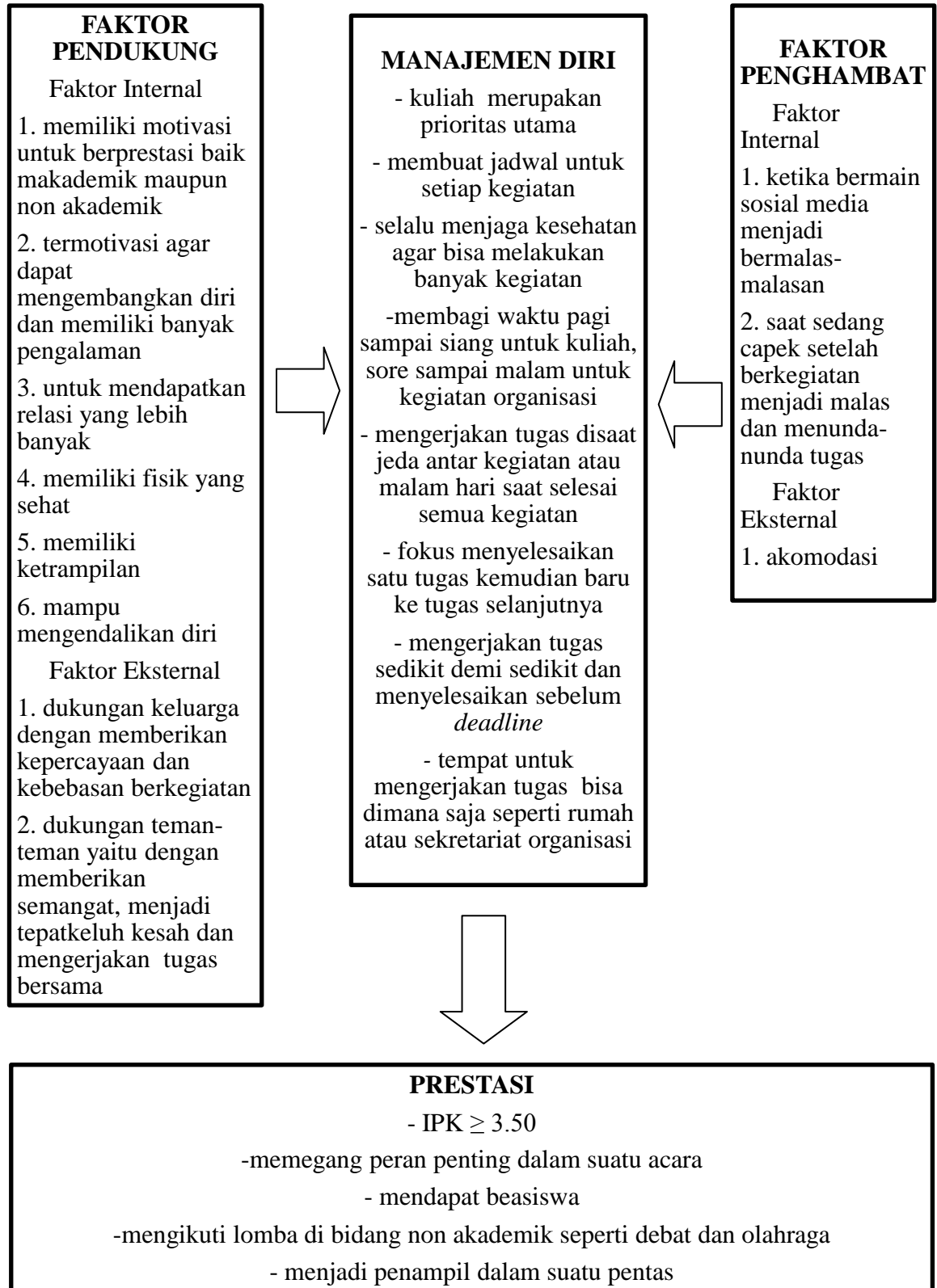
## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif fenomenologi, yaitu metode yang digunakan untuk memperdalam dan memahami sebuah gejala subjek penelitian yang digunakan secara sistematis dan deskripsi (Moelong, 2007). Informan dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menentukan kriteria informan yang sudah ditentukan sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiono, 2007).

Metode pengumpulan data untuk mengungkap penelitian ini dengan menggunakan metode wawancara. Wawancara untuk penelitian ini dilakukan secara langsung, semi terstruktur, tidak formal dan sudah direncanakan. Wawancara dimaksudkan untuk menggali informasi dari informan mengenai bagaimana manajemen diri serta faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi manajemen diri pada mahasiswa organisasi yang berprestasi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian



Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam manajemen dirinya hal yang dilakukan semua subjek yaitu mengatur waktu dengan membuat jadwal dari setiap kegiatannya. Hal tersebut selaras dengan yang apa yang dikatakan Maxwell (Prijosaksono, 2001) bahwa salah satu aspek manajemen diri yaitu pengelolaan waktu yang mana waktu harus dikelola dan dikendalikan supaya seseorang dapat mencapai tujuan hidupnya secara efektif dan efisien. Subjek UNR, ASP, IA dan WNI menghabiskan waktu di kampus dari pagi hingga malam sedangkan subjek DR dan HNII berada di kampus dari pagi sampai sore hari. Untuk pembagian waktunya, semua subjek menggunakan waktu pagi sampai siang untuk kuliah dan sore sampai malam hari untuk kegiatan organisasi. Subjek IA dan HNII juga menambahkan bahwa mereka menyusun jadwal kuliah dipadatkan di awal minggu dan di pagi hari sehingga sisa waktunya dapat digunakan untuk kegiatan organisasi dan lainnya. Pembagian waktu seperti ini dilakukan oleh semua subjek dengan tujuan agar mereka dapat menjalankan banyaknya kegiatan yang dimiliki.

Empat dari enam subjek yaitu subjek IA, UNR, HNII, dan ASP memiliki kegiatan lain diluar organisasi dan kuliah. Subjek IA dan subjek UNR menjadi asisten dosen mata kuliah praktikum, subjek ASP menjadi asisten Biro Konsultasi dan Pemeriksaan Psikologi (BKPP). Kemudian subjek HNII mengikuti berbagai komunitas di luar kampus seperti Solo Mengajar, *Childhood Cancer Care* (3C) serta membantu mengajar di Sekolah Luar Biasa (SLB). Tidak hanya itu, subjek WNI dan HNII mengikuti dua organisasi sekaligus. Hal ini dilakukan para subjek dengan anggapan bahwa menuntut ilmu tidak hanya lewat bangku perkuliahan dan organisasi, mereka ingin belajar di tempat yang berbeda-beda dan mendapatkan banyak pengalaman sehingga dapat mengembangkan diri. Kaitannya dengan hal tersebut, Amir (2008) berpendapat bahwa salah satu tujuan manajemen diri adalah mengarahkan diri sendiri untuk meraih prestasi semaksimal mungkin. Semua kegiatan dilakukan dengan tujuan untuk pembelajaran (Adicondro & Purnamasari, 2011). Manajemen diri bahwasanya seseorang harus mengenal dirinya sendiri dengan baik sehingga mampu mengelola dirinya mulai dari mengelola waktu kegiatannya dan skala prioritasnya (Afram, 2012). Sama dengan pendapat tersebut, keenam subjek memiliki prioritas

yang sama untuk dirinya. Semua subjek memprioritaskan kuliah diatas kegiatan organisasi maupun kegiatan lainnya.

Banyaknya kegiatan yang dimiliki keenam subjek diiringi pula dengan banyaknya tugas-tugas yang harus mereka kerjakan, mulai dari tugas kuliah, tugas organisasi dan tugas mereka ditempat lain. Subjek UNR, HNII dan IA mengerjakan tugas mereka di antara jeda kuliah atau di sela-sela waktu antara kegiatan satu dengan kegiatan lain. Mengenai tempat mengerjakan subjek DR, UNR dan WNI mengerjakan tugas-tugasnya di kampus atau sekretariat masing-masing organisasi. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan Gie (1996) bahwa salah satu faktor manajemen diri adalah pengorganisasian diri. Pengorganisasian diri merupakan pengaturan yang baik terhadap beberapa hal yang diantaranya adalah pengaturan tempat dan waktu. Seperti yang dilakukan oleh semua subjek bahwasanya mereka mampu mengerjakan tugas-tugasnya kapan saja dan dimana saja. Dengan demikian mereka mampu mengerjakan tugas-tugas dan tetap menjalankan kegiatannya.

Mengenai kesehatan, masing-masing subjek memiliki cara sendiri-sendiri agar tetap sehat dan bisa mengelola energinya. Subjek IA, DR dan HNII mengatakan bahwa sebanyak apapun kegiatannya harus istirahat dan tidur meskipun hanya sebentar. Subjek WNI dan IA juga berpendapat bahwa untuk menjaga kesehatan harus makan teratur dan tidak boleh makan sembarang makanan yang tidak sehat. Kemudian subjek UNR selalu makan buah saat pagi hari, rutin minum air putih dan mengkonsumsi vitamin. Sedangkan subjek WNI selalu minum susu saat sebelum beraktifitas. Subjek IA juga menambahkan bahwa dirinya selalu olahraga untuk tetap menjaga kesehatan fisiknya. Semua upaya yang dilakukan keenam subjek bertujuan agar mereka tetap sehat sehingga mampu menjalankan segala kegiatannya. Selaras dengan ini, manajemen diri ditafsirkan sebagai tugas sehari-hari yang harus dilakukan individu untuk mengendalikan atau mengurangi dampak penyakit yang bisa menyerang kesehatan (Barlow, Wright, Sheasby, Turner, & Hainsworth, 2002).

Rasa capek dan bosan tentunya pernah subjek rasakan selama menjalankan berbagai aktifitasnya. Untuk mengatasi rasa capek dan bosannya dengan

berkumpul bersama teman-teman seperti yang dilakukan oleh subjek UNR, ASP dan DR. Sesuai dengan dengan salah satu aspek manajemen diri bahwa bagaimana cara seseorang berinteraksi dan menjalin hubungan dengan orang lain akan mempengaruhi bagaimana orang tersebut dalam memanajemen diri (Keenan, 1995). Subjek biasanya berbagi cerita dengan temanya mengenai apapun termasuk kehidupan organisasi dan perkuliahan sehingga saat mengalami kesulitan ada teman yang mendengarkan dan memberikan semangat terhadap subjek. Selain teman subjek UNR juga bercerita kepada keluarganya tentang kegiatan-kegiatan yang dia lakukan. Subjek lebih banyak menghabiskan waktu dengan berada di kampus, namun semua subjek mengatakan bahwa mereka berkumpul dengan keluarga saat akhir pekan. Menurut Keenan (1995) apabila seseorang ingin mendapatkan kesuksesan dalam keselarasan dalam hidup maka antara kehidupan kerja, kehidupan pribadi dan kehidupan rumah harus berjalan dengan seimbang.

Motivasi dalam diri merupakan faktor yang mempengaruhi semua subjek dalam memanajemen diri. Memotivasi diri merupakan suatu dorongan psikologis yang timbul dari dalam diri yang merangsang individu untuk melakukan suatu hal guna mencapai tujuan yang sudah diharapkan (Gie, 1996). Meskipun demikian, motivasi yang dimiliki setiap subjeknya berbeda-beda. Subjek WNI dan IA memiliki motivasi untuk berprestasi baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Kemudian subjek UNR dalam dirinya termotivasi untuk menjadi lebih baik dan memiliki banyak pengalaman. Sedangkan subjek DR memiliki motivasi untuk bisa melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi orang-orang disekitarnya. Berbeda dengan subjek lainnya, subjek HNII merasa senang dengan apa yang dilakukan sehingga tidak merasa terbebani dengan segala kegiatannya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi manajemen diri menurut Pedler dan Boydell (Priyosaksono, 2001) adalah ketrampilan. Ketrampilan yang dimiliki oleh seorang individu memperlihatkan kualitas dari individu tersebut. Seorang individu dapat memusatkan ketrampilan dibidang tertentu yang berguna bagi kehidupannya. Ketrampilan ini dimiliki oleh subjek UNR yaitu menari yang sekaligus menjadi hobi subjek. Kemudian ada juga subjek WNII yang memiliki kemampuan menari dan bermain alat musik. Selanjutnya ada subjek IA yang

memiliki kepiawaian dalam hal olah raga khususnya sepak bola dan futsal. Manajemen diri merupakan kemampuan seorang individu dalam mengendalikan dirinya meliputi fisik, emosi, mental dan jiwa untuk mencapai sebuah tujuan dengan tetap memperhatikan kesehatan diri sendiri (Bourbeau & Van Der Palen, 2009). Subjek UNR mengaku bahwa dirinya jarang sakit sehingga ia bisa melakukan banyak kegiatan. Selain itu subjek IA dan WNI juga mengatakan bahwa dengan menjaga kesehatan maka segala aktifitas yang mereka miliki dapat terlaksana.

Apa yang diraih subjek saat ini tidak lepas dari dukungan sosial yang diterima subjek. Menurut Prijosaksono (2001) manajemen diri dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang berupa lingkungan sosial yang menyenangkan serta sikap terhadap diri sendiri. Dukungan sosial yang didapat subjek berasal dari keluarga dan teman-teman. Dukungan yang diterima subjek HNII, DR, WNI dan IA dari keluarganya yaitu berupa kebebasan mengikuti organisasi dan memiliki banyak kegiatan. Bentuk dukungan yang diberikan oleh teman-teman subjek pun berbeda-beda. Subjek WNI, UNR dan DR mengatakan bahwa teman-teman selalu ada untuk menjadi tempat cerita subjek dan memberikan semangat. Bagi subjek ASP, WNI, DR dan HNII dukungan teman adalah ketika mereka mengingatkan jadwal subjek dan mengerjakan tugas bersama-sama.

Penelitian yang telah dilakukan memiliki kelebihan yaitu subjek yang digunakan dalam penelitian ini dapat mewakili seluruh Unit Kegiatan Mahasiswa yang ada di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Akan tetapi penelitian yang dilakukan ini juga masih terdapat keterbatasan-keterbatasan, diantaranya yaitu: 1.) Hanya terdapat satu informan yang berjenis kelamin laki-laki. 2.) Generalisasi hasil penelitian terbatas pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

#### **4. PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa cara subjek memanajemen diri yaitu dengan mengelola waktu dan membuat jadwal dari kegiatannya. Mereka membagi waktu antara kegiatan kuliah, organisasi dan kegiatan lain dengan sama rata. Keenam subjek mengarahkan diri

semaksimal mungkin untuk meraih prestasi dengan cara menjalankan bersikap efektif dan efisien, dimana subjek mampu mengerjakan tugas-tugas yang dimiliki kapanpun dan dimanapun dengan fokus. Menurut subjek tugas-tugas yang ada sudah menjadi tanggungjawabnya sehingga harus dilaksanakan dengan totalitas. Selain itu subjek juga memiliki cara sendiri-sendiri agar tugas-tugasnya dapat selesai tepat waktu seperti membuat *time table*, mengerjakan sedikit demi sedikit, fokus pada satu tugas dan mengerjakan dengan *deadine* paling dekat.

Subjek mengelola energinya dan menjaga kesehatan dengan cara makan teratur, olahraga, dan istirahat dengan cukup. Dengan fisik yang sehat maka segala kegiatan dapat dilakukan. Disaat subjek merasa capek dan bosan dengan segala rutinitasnya, subjek mampu mengatasi hal tersebut dengan cara mengingat motivasi dan mempertegas dirinya agar kembali semangat menjalankan aktifitasnya. Selain itu subjek juga bercerita dengan orang terdekat seperti keluarga dan teman. Dengan demikian hubungan antar individu secara efektif sangat diperlukan karena pada dasarnya tiap individu tidak bisa lepas dan saling membutuhkan individu lain. Hampir setiap hari semua subjek menghabiskan waktu di lingkungan kampus, namun subjek mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan kerja, keluarga dan pribadi. Disaat ada waktu luang seperti akhir pekan subjek gunakan untuk berkumpul dengan keluarga atau pergi dengan teman.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi manajemen diri terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi bagaimana seseorang dapat menyelesaikan aktivitasnya dengan penuh tanggung jawab, pengorganisasian diri, pengendalian diri, konsep diri, ketrampilan, kesehatan dan motivasi dalam diri. Motivasi diri yang dimiliki subjek meliputi motivasi untuk berprestasi baik akademik maupun non akademik, memiliki banyak pengalaman, mengembangkan diri serta bermanfaat bagi orang lain. Kemudian faktor eksternal yang mempengaruhi manajemen diri yaitu dukungan sosial yang berasal dari keluarga dan teman-teman.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VII. *Humanitis*, 8(1), 18–27.
- Afram. (2012). *Manajer dan supervisor*. Yogyakarta: Buku Pintar.
- Amir, H. (2008). Korelasi pengaruh faktor efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa pendidikan kimia universitas bengkulu.
- Ardini, D. (2017). Hubungan Manajemen Diri dan Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Kuliah dan Organisasi. *Jurnal Psikologi*, 5(4), 874–888.
- Barlow, J., Wright, C., Sheasby, J., Turner, A., & Hainsworth, J. (2002). Self-management approaches for people with chronic conditions: A review. *Patient Education and Counseling*, 48(2), 177–187. [https://doi.org/10.1016/S0738-3991\(02\)00032-0](https://doi.org/10.1016/S0738-3991(02)00032-0)
- Bourbeau, J., & Van Der Palen, J. (2009). Promoting effective self-management programmes to improve COPD. *European Respiratory Journal*, 33(3), 461–463. <https://doi.org/10.1183/09031936.00001309>
- Caesari, Y. K., Listiara, A., & Ariati, J. (2013). “Kuliah Versus Organisasi” Studi Kasus Mengenai Strategi Belajar Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Psikologi Undip*, XII(2).
- Damayanti, S. (2016). Aktif Berorganisasi, Jangan Jadi Mahasiswa “Kupu-Kupu.” Retrieved March 12, 2018, from <http://news.unair.ac.id/2016/01/18/aktif-berorganisasi-jangan-jadi-mahasiswa-kupu-kupu/>
- Dzil, F., & Harta, I. (2012). Analisis Manajemen Waktu Organisasi dan Kuliah Aktivis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, (2009), 280–286.
- Gie, T. L. (1996). *Strategi hidup sukses*. Yogyakarta: Liberty.
- Gie, T. L. (2000). *Cara Belajar yang Baik Bagi Mahasiswa Edisi Kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Gusti. (2008). 80 Persen Keberhasilan Seseorang ditentukan oleh Soft Skill. Retrieved March 11, 2018, from <https://ugm.ac.id/id/berita/444-80.persen.keberhasilan.seseorang.ditentukan.oleh.soft.skill>
- Keenan, K. (1995). *Manajemen pengaturan diri sendiri*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.
- Khoiratunnisaa, N. S. (2016). *Manajemen diri pada mahasiswi berprestasi yang bekerja (studi kasus pada satu mahasiswi D3 bahasa inggris Universitas Gadjah Mada)*. Universitas Gadjah Mada.

- Mariyati, L. (2014). Pelatihan Manajemen Diri dengan Pendekatan Choice Theory untuk Menurunkan Kecenderungan Merokok pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(1), 103–114. Retrieved from <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1773>
- Moelong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Prijosaksono, A. (2001). *Self manajemen series*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiono. (2007). *Memahami penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W. ., & Hastuti, M. . S. (2004). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.